

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN ARAH TETAP DAN *PASSING* BERPASANGAN DALAM KOTAK TERHADAP AKURASI *SHORT PASS*

*Nur Dwi Handoyo, Panuwun Joko Nurcahyo, Fuad Noor Heza*

**Latar Belakang:** Sepakbola adalah olahraga yang populer di dunia dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Dalam penelitian ini terdapat metode latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* berpasangan dalam kotak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* berpasangan dalam kotak terhadap akurasi *short pass* Taruna FC U-16 Purbalingga.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan *two group pretest posttest design*. Desain ini adalah menggunakan dua grup yang diawali dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*. Instrumen yang digunakan adalah tes *passing* ke target gawang kecil dengan lebar 1 meter dari jarak 10 meter dan dilakukan sebanyak 10 kali kesempatan. Subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola Taruna FC U-16 berjumlah 20 anak. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk*.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil penelitian peningkatan kemampuan terhadap akurasi *short pass* Taruna FC U-16 Purbalingga diperoleh  $p = 0.001 < 0.05$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* berpasangan dalam kotak terhadap akurasi *short pass* pemain Taruna FC U-16 Purbalingga.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* berpasangan dalam kotak terhadap akurasi *short pass* pemain Taruna FC U-16 Purbalingga.

**Kata Kunci:** Latihan, *Passing*, Akurasi, *Short*, *Pass*

## ABSTRACT

### THE EFFECTIVENESS OF PAIRED PASSING TRAINING IN FIXED DIRECTION AND PAIRED PASSING IN A BOX TOWARD THE SHORT PASS ACCURACY

*Nur Dwi Handoyo, Panuwun Joko Nurcahyo, Fuad Noor Heza*

**Background:** Football is a popular sport in the world and it is favored by the Indonesian people. There are two methods of passing in football, they are paired passing exercise in fixed direction and paired passing in a box. The aim of this study is to find out the effect of them toward the short pass accuracy of Taruna FC U-16 Purbalingga.

**Methods:** This study uses two group pretest posttest designs. This design consist of two groups which begin with a pretest and with a posttest. The instrument used is passing test to a small goalpost target, which has 1 meter wide, from 10 meter distance and it has 10 times chances. The subject of this research is twenty Taruna FC U-16 football players. The data analysis technique used in this study is Shapiro wilk statistical test.

**Results:** The data obtained in this study bassed on the research result is  $p = 0.001 < 0.05$ . According to the result, it can be concluded that there is effect of paired passing exercise in fixed directions and paired passing in a box toward the short pass accuracy of Taruna FC U-16 Purbalingga football players.

**Conclusion:** There is the effect of paired passing exercise in fixed directions and paired passing in a box toward the short pass accuracy of Taruna FC U-16 Purbalingga football players

**Keywords:** Training, Passing, Accuracy, Short, Pass

# DAFTAR ISI

|   | Halaman     |
|---|-------------|
| <b>Halaman Judul .....</b>                      | <b>i</b>    |
| <b>Halaman Pernyataan .....</b>                 | <b>ii</b>   |
| <b>Halaman Pengesahan.....</b>                  | <b>iii</b>  |
| <b>Halaman Persembahan.....</b>                 | <b>iv</b>   |
| <b>Prakata .....</b>                            | <b>v</b>    |
| <b>Kata Pengantar .....</b>                     | <b>vi</b>   |
| <b>Moto.....</b>                                | <b>viii</b> |
| <b>Abstrak.....</b>                             | <b>ix</b>   |
| <b>Abstract.....</b>                            | <b>x</b>    |
| <b>Daftar Isi .....</b>                         | <b>xi</b>   |
| <b>Daftar Tabel .....</b>                       | <b>xiv</b>  |
| <b>Daftar Gambar .....</b>                      | <b>xv</b>   |
| <b>Daftar Singkatan .....</b>                   | <b>xvi</b>  |
| <b>Daftar Lampiran.....</b>                     | <b>xvii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                         | 1           |
| B. Perumusan Masalah .....                      | 3           |
| C. Tujuan Penelitian .....                      | 3           |
| 1. Tujuan Umum .....                            | 3           |
| 2. Tujuan Khusus .....                          | 3           |
| D. Manfaat Penelitian .....                     | 4           |
| 1. Secara Teoritis .....                        | 4           |
| 2. Secara Praktis .....                         | 4           |
| E. Keaslian Penelitian.....                     | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>             | <b>7</b>    |
| A. Kajian Teori .....                           | 7           |
| 1. Pengertian Sepakbola .....                   | 7           |
| 2. Teknik Dasar Sepakbola .....                 | 7           |
| 3. <i>Passing</i> Berpasangan Arah Tetap .....  | 9           |
| 4. <i>Passing</i> Berpasangan Dalam Kotak ..... | 10          |

|  |           |
|--|-----------|
| 5. Akurasi <i>Passing</i> .....  | 11        |
| 6. Karakteristik Anak Usia 12-16 Tahun .....   | 12        |
| B. Kerangka Teori.....   | 13        |
| C. Kerangka Konsep .....   | 14        |
| D. Hipotesis Penelitian.....   | 14        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>   | <b>16</b> |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....   | 16        |
| 1. Lokasi Penelitian .....   | 16        |
| 2. Waktu Penelitian .....  | 16        |
| B. Bahan dan Alat Penelitian.....  | 16        |
| C. Rancangan Penelitian .....  | 17        |
| 1. Desain Eksperimen .....   | 17        |
| 2. Populasi dan Sampel .....   | 17        |
| 3. Variabel Penelitian .....   | 18        |
| 4. Definisi Operasional .....  | 18        |
| D. Cara Kerja .....  | 19        |
| 1. <i>Pretest</i> .....  | 19        |
| 2. Pemberian Model Latihan .....   | 19        |
| 3. <i>Posttest</i> .....   | 19        |
| 4. Instrumen Tes .....   | 20        |
| 5. Pengolahan Data .....   | 21        |
| E. Analisis Data .....   | 21        |
| 1. Uji Prasarat Analisis .....   | 21        |
| 2. Uji Perbedaan ( <i>T-Test</i> ) .....   | 22        |
| F. Jadwal Penelitian.....  | 22        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>   | <b>23</b> |
| A. Hasil .....   | 23        |
| 1. Deskripsi Karakteristik Sampel .....  | 23        |
| 2. Deskripsi Data <i>Pretest</i> Akurasi <i>Short Pass</i> dengan PAN .....  | 24        |
| 3. Deskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengaruh Latihan <i>Passing</i><br>Berpasangan Arah Tetap ..... | 25        |

|   |           |
|---|-----------|
| 4. Deskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengaruh Latihan <i>Passing</i><br>Berpasangan Dalam Kotak .....                                     | 25        |
| 5. Uji Prasyarat .....  | 26        |
| a. Uji Normalitas.....  | 26        |
| b. Uji Homogenitas .....  | 27        |
| c. Uji Perbedaan.....   | 27        |
| B. Pembahasan.....  | 29        |
| 1. Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Arah Tetap Terhadap Akurasi<br><i>Short Pass</i> .....   | 29        |
| 2. Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Dalam Kotak Akurasi <i>Short</i><br><i>Pass</i> .....  | 30        |
| 3. Perbedaan Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Arah Tetap dan Pengaruh<br>Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Dalam Kotak Akurasi <i>Short Pass</i> ..... | 31        |
| C. Keterbatasan Penelitian .....  | 32        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>   | <b>33</b> |
| A. Kesimpulan .....   | 33        |
| B. Saran.....   | 33        |
| <b>Daftar Pustaka.....</b>  | <b>34</b> |
| <b>Lampiran .....</b>   | <b>36</b> |
| <b>Biodata .....</b>  | <b>84</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Halaman   |    |
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....  | 5  |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional .....  | 18 |
| Tabel 3.2 Rumus PAN .....   | 21 |
| Tabel 3.3 Jadwal Penelitian.....  | 22 |
| Tabel 4.1 Deskripsi Karakteristik Sampel .....  | 23 |
| Tabel 4.2 Data <i>Pretest</i> Akurasi <i>Short Pass</i> dengan PAN .....  | 24 |
| Tabel 4.3 Data <i>Descriptive Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Passing</i> Berpasangan<br>Arah Tetap.....   | 25 |
| Tabel 4.4 Data <i>Descriptive Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Passing</i> Berpasangan<br>Dalam Kotak ..... | 25 |
| Tabel 4.5 Penilaian Acuan Norma .....   | 26 |
| Tabel 4.6 Kategorisasi.....   | 26 |
| Tabel 4.7 Uji Normalitas.....   | 26 |
| Tabel 4.8 Uji Homogenitas .....   | 27 |
| Tabel 4.9 Uji Hipotesis Pengaruh .....  | 28 |
| Tabel 4.10 Uji Hipotesis Perbedaan Pengaruh.....  | 28 |

## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Arah Tetap .....    | 10      |
| Gambar 2.2 Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Dalam Kotak .....   | 11      |
| Gambar 2.3 Kerangka Teori.....                                    | 13      |
| Gambar 2.4 Kerangka Konsep .....                                  | 14      |
| Gambar 3.1 Desain <i>Two Groups Pretest Posttest Design</i> ..... | 17      |
| Gambar 3.2 Teknik <i>Ordinal Pairing</i> .....                    | 19      |
| Gambar 3.3 Tes Akurasi <i>Short Passing</i> .....                 | 20      |

## DAFTAR SINGKATAN

|                  |   |
|------------------|---|
| PJKR             | : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi                           |
| FIFA             | : <i>Federation Of International Football Association</i>             |
| U                | : Usia  |
| IMT              | : Indeks Masa Tubuh   |
| PAN              | : Penilaian Acuan Norma   |
| KESBANGPOL       | : Kesatuan Bangsa dan Politik   |
| BAPPEDALITBANGDA | : Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan<br>Pembangunan Daerah |
| DINPORAPAR       | : Dinas Pemuda, Olahraga dan Pariwisata                               |
| NIP              | : Nomor Induk Pegawai   |
| NIM              | : Nomor Induk Mahasiswa   |
| SPSS             | : <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>                  |
| TB               | : Tinggi Badan  |
| BB               | : Berat Badan   |
| Cm               | : Centimeter  |
| M                | : Meter   |
| Kg               | : Kilogram  |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1 Prosedur Pelaksanaan Tes Akurasi <i>Short Pass</i> ..... | 36      |
| Lampiran 2 Program Latihan Mingguan.....                            | 40      |
| Lampiran 3 Blangko Tes Akurasi <i>Short Pass</i> .....              | 41      |
| Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden .....                      | 42      |
| Lampiran 5 Hasil <i>Pretest</i> Akurasi <i>Short Pass</i> .....     | 43      |
| Lampiran 6 Daftar Ranking Hasil <i>Pretest</i> .....                | 44      |
| Lampiran 7 Data <i>Matching</i> .....                               | 45      |
| Lampiran 8 Hasil <i>Matching</i> .....                              | 46      |
| Lampiran 9 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok A dan Kelompok B .....     | 47      |
| Lampiran 10 Cara Menghitung PAN .....                               | 48      |
| Lampiran 11 Hasil <i>Posttest</i> Akurasi <i>Short Pass</i> .....   | 50      |
| Lampiran 12 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok A dan Kelompok B .....   | 51      |
| Lampiran 13 Hasil Tes Akurasi <i>Short Pass</i> .....               | 52      |
| Lampiran 14 Diagram Hasil Penelitian Kelompok A.....                | 53      |
| Lampiran 15 Perbandingan Hasil Tes Kelompok A.....                  | 54      |
| Lampiran 16 Diagram Hasil Penelitian Kelompok B.....                | 56      |
| Lampiran 17 Perbandingan Hasil Tes Kelompok Kelompok B.....         | 57      |
| Lampiran 18 Biodata Sampel.....                                     | 59      |
| Lampiran 19 Daftar Hadir Sampel.....                                | 60      |
| Lampiran 20 Analisis Data.....                                      | 61      |
| Lampiran 21 Surat Izin Fakultas untuk Kesbangpol.....               | 72      |
| Lampiran 22 Surat Izin Fakultas untuk Taruna FC.....                | 73      |
| Lampiran 23 Surat Tembusan Kesbangpol .....                         | 74      |
| Lampiran 24 Surat Rekomendasi Izin Penelitian Kesbangpol.....       | 75      |
| Lampiran 25 Surat Tembusan Bappedalitbangda .....                   | 76      |
| Lampiran 26 Surat Rekomendasi Izin Penelitian Dinporapar.....       | 77      |
| Lampiran 27 Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Taruna FC..... | 78      |
| Lampiran 28 Dokumentasi Penelitian.....                             | 79      |